

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.16.80.005

Онлайн арт-терапия: адаптация метода, показания к использованию

Шмигановская Анна Юрьевна

Аспирант,
кафедра клинической психологии и психотерапии,
Московский государственный психолого-педагогический университет,
127051, Российская Федерация, Москва, ул. Стеренка, 29;
e-mail: annashmiga@gmail.com

Рычкова Ольга Валентиновна

Доктор психологических наук, профессор,
кафедра клинической психологии и психотерапии,
Московский государственный психолого-педагогический университет,
127051, Российская Федерация, Москва, ул. Стеренка, 29;
e-mail: rychkovaov@mgppu.ru

Аннотация

Использование онлайн арт-терапии в период пандемии COVID-19 стало ответом профессионального сообщества на вызовы сложной социальной ситуации. Рост запроса на психологическую помощь при одновременном ограничении возможности ее предоставления привели к появлению новых, порой оригинальных и продуктивных вариантов арт-терапевтических интервенций. В статье дан обзор российских и зарубежных моделей онлайн арт-терапии, возникших буквально в течение последнего года. Окончательная и верифицированная оценка эффективности такого рода помощи – перспективная задача, знакомство с ними необходимо, а идеи требуют своего анализа и осмысления. Показано, что на современном этапе большая часть мирового арт-терапевтического сообщества с момента оглашения карантинного режима получила мощный импульс к поиску способов адаптации технологий с опорой на виртуальное пространство. Как показывают данные, полученные в разных странах, оказалось возможным не только осуществить проведение арт-терапевтической работы онлайн, но и модифицировать техники в сторону их большей пригодности для такого формата работы, достичь порой более широкого охвата потенциальных клиентов. Кроме того, интенсифицировался поиск новых форм работы, включая способы создания творческих и основанных на искусстве виртуальных пространств для терапевтических интервенций, сочетания подходов, ранее казавшихся малосовместимыми.

Для цитирования в научных исследованиях

Шмигановская А.Ю., Рычкова О.В. Онлайн арт-терапия: адаптация метода, показания к использованию // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 4А. С. 44-51. DOI: 10.34670/AR.2021.16.80.005

Ключевые слова

COVID-19, самоизоляция, дистанционный формат, арт-терапия, онлайн арт-терапия.

Введение

В последние годы психологи и психотерапевты разных стран активно применяли такой метод работы, как арт-терапия. Арт-терапия - направление психотерапии, когда различные художественные средства, творческий процесс и полученные в результате произведения искусства используются для исследования чувств, урегулирования эмоциональных конфликтов, развития самосознания, управления поведением и зависимостями, развития социальных навыков, улучшения ориентации на реальность. Данное направление психотерапии доказало свою эффективность в оказании помощи как пациентам различных клинических групп, так и для повышения психической устойчивости лицам без серьезных психических расстройств. Арт-терапия сегодня - один из видов психотерапевтического лечения, который снижает уровень тревожности участников сессий. Количество средств и способов арт-терапии растет, в том числе разрабатываются оригинальные форматы с использованием компьютерных технологий. Тем не менее, нередко терапия творчеством продолжает восприниматься как набор преимущественно эмпирических приемов, «психотерапия второго сорта», либо как «альтернативный метод лечения» (официальная медицина, кроме психиатров, ее не признает и относит это направление к альтернативной медицине) [Austin, 2009].

Арт-терапия в период пандемии

Ситуация с пандемией COVID-19 в России, и вызванный ею режим самоизоляции, оказали заметное, до конца не исследованное специалистами влияние на психическое состояние жителей страны, на их настроение и здоровье. Поскольку многие исследователи и практики отмечали ухудшение состояния психического здоровья населения в этот сложный период, и особенно – рост симптомов тревожности, запрос на психологическую помощь заметно возрос. Но требования соблюдения эпидемиологического режима внесли ограничения в работу психологов: проводить очные встречи с населением для психологов и психотерапевтов стало невозможно.

Технологии дистанционного психологического консультирования, конечно, существовали и в допандемический период; в первую очередь они разрабатывались в контексте телефонного консультирования. Но эпидемиологическая обстановка, связанная с пандемией COVID-2019, и сложившаяся во многих странах ситуация вынужденной изоляции, привела к резкому росту как запроса на психологическую помощь населению, так и предлагаемых форм такой помощи. Например, службы охраны психического здоровья (mental health services) Италии, где пандемическая ситуация была особенно тяжелой, практически полностью перешли на дистанционный формат работы [Fagiolini, Cuomo, Frank, 2020].

В связи со сложившейся ситуацией арт-терапевты ряда стран предложили проводить сессии арт-терапии онлайн, как в групповом, так и в индивидуальном варианте [Gomez-Carlier, Powell, El-Halawani, Dixon, 2020]. В практике российских арт-терапевтов есть примеры подобной модификации техники. Соответственно, изучение возможностей и сложностей онлайн арт-терапии представляется актуальным, своевременным.

Арт-терапия в мире современных технологий

Цифровые технологии все чаще используются в психотерапевтической практике во всем мире, позволяя клиентам и терапевтам проводить сеансы удаленно. Несмотря на эту общую тенденцию расширения услуг телемедицины, включая также услуги психотерапии, относительно мало известно о ее использовании в практике арт-терапии [Hallas, Cleaves, 2017]. Исследования в этой области сосредоточены в первую очередь на вербальной терапии и, в частности, на когнитивно-поведенческой терапии, проводимой онлайн [Zubala, Hackett, 2020] с некоторыми яркими примерами работ, посвященных ключевым вопросам психодинамической психотерапии [Zubala, Hackett, 2020].

Современными исследователями высказаны предположения, что арт-терапия вполне подходит для дистанционного взаимодействия. Это обусловлено технологической простотой обмена изображениями через онлайн-каналы, минимумом вербального общения, а также из-за работы с символами, проекциями, которые возникают в терапевтическом процессе независимо от используемой среды [Gomez-Carlier, Powell, El-Halawani, Dixon, 2020].

Использование компьютерных технологий, онлайн-платформ и телемедицина - явления не новые для арт-терапии за рубежом. Онлайн арт-терапия, которая включает в себя использование цифровых медиа как части практики арт-терапии, использовалась в течение последних трех десятилетий, развивалась по мере того, как все больше и больше арт-терапевтов внедряли компьютерные технологии в свою клиническую работу [Gussak, Nyse, 1999], через такие медиа, как цифровая фотография [Diggs, Lubas, De, 2015], анимация, коллаж [Diggs, Lubas, De, 2015].

Исследования эффективности онлайн арт-терапии, проводимой с помощью платформ телемедицины, также были начаты в допандемический период, два десятилетия назад [Austin, 2009], и продолжаются до настоящего времени [Austin, 2009]. Авторы книги [20] «Практика онлайн-арт-терапии и безопасность клиентов: британский опрос во времена COVID-19», изучали опыт практикующих арт-терапевтов, которые адаптировали свою клиническую работу с клиентами к онлайн-формату [Hallas, Cleaves, 2017]. Исследователи пришли к выводу о том, что достижение для такого формата работы соответствия стандартам безопасности и качества, требует от терапевта учета многих потенциальных организационных, этических и юридических трудностей. Одним из способов предотвращения последних является использование информированного согласия, которое позволяет разграничить зоны ответственности между клиентом и специалистом, а также предоставить полную и исчерпывающую информацию о правилах организации сеансов онлайн. Информированное согласие защищает интересы обеих сторон и помогает снизить риски. Для разрешения сложных этических ситуаций рекомендуется применять алгоритм анализа этических дилемм, обращаться к этическому кодексу.

В статье «Коллекции военного музея и арт-терапия как ресурсы психического здоровья для ветеранов с посттравматическим стрессовым расстройством» психотерапевты рассказали, как работают с участниками боевых действий в условиях музея, функционирующего онлайн из-за COVID-19 [Lobban, 2020]. Как известно, на начальном этапе появления онлайн консультирования многие специалисты выражали обеспокоенность сложностью установления взаимопонимания и терапевтических отношений в этом случае, предполагали в качестве сдерживающего терапевтическую динамику фактора снижение эффективности невербальной коммуникации (утрату нюансов интонации, тона речи, выразительности жестов и мимики).

Однако авторы приведенного исследования убедительно показывают, что сеансы онлайн арт-терапии предоставили возможность для создания доступных и инклюзивных пространств для взаимодействия пациентов-ветеранов, обеспечение возможности преодоления изоляции и чувства одиночества. Также была подтверждена роль исследуемых технологий в укреплении устойчивости к стрессу, с формированием чувства принадлежности к другим людям, единения с ними - через обмен опытом в области искусства в Интернете.

В условиях кризиса обострились проблемы и ранее актуальные. Так, Miriam Usiskin Usiskin и Bobby Lloyd, работающие с мигрантами и вынужденными переселенцами на севере Франции, рассказали в статье «Линия жизни, линия фронта, онлайн: адаптация арт-терапии к социальному взаимодействию через границы», как помогали отдельным людям и семьям, пережившим перемещение, справляться с изоляцией с помощью творческих и цифровых психосоциальных технологий, существовавшая с 2006 г. как проект по использованию арт-терапии в социальной работе группа, именуемая Art Refuge, и ранее ставила задачи оптимизации психического состояния перемещенных лиц в разных регионах мира. Столкнувшись в ситуации пандемии с закрытием границ между странами, группа провела работу по адаптации практик арт-терапии к онлайн-среде, и продемонстрировала возможность достижения вовлеченности нуждающихся целевой группы в проект, эффекты в виде эмоциональной устойчивости, а также продемонстрировала оптимизм в отношении собственно арт-терапии как практики, способной адаптироваться к новым условиям.

И еще один вариант работы арт-терапевтов в период пандемии необходимо упомянуть. Израильские исследователи предложили, пожалуй, наиболее широкомасштабный по охвату участвующих вариант онлайн терапии, который они назвали основанной на использовании средств когнитивно-бихевиоральной и арт-терапии интервенцией (CB-ART или «cognitive behavioral- and art-based intervention»). Участникам краткосрочной формы воздействия - однократно проводимой сессии – предлагалось нарисовать три образа: (1) самого человека, (2) стресса, переживаемого в связи с COVID-19, (3) предполагаемых для совладания с этим стрессом ресурсов. Как полагают создатели метода, он предоставляет «пространство для размышлений», в котором возможно идентифицировать актуальные или пережитые стрессоры, актуализировать имеющиеся у личности ресурсы для совладания со стрессом, и интегрировать эти составляющие для разрешения обусловленных ситуацией проблем и состояний. По мнению авторов статьи, подобного рода модифицированная технологий арт-терапии с возможностью проведения процедуры онлайн может найти широкое применение в период общественных кризисов, причем в разных формах: как инструмент оценки состояния респондентов, как метод краткосрочной интервенции для интеграции сопряженных со стрессом переживаний и имеющихся ресурсов, и как часть групповой работы для решения долгосрочных проблем, порожденных кризисной ситуацией.

Выводы

Таким образом, на современном этапе большая часть мирового арт-терапевтического сообщества с момента оглашения карантинного режима получила мощный импульс к поиску способов адаптации технологий с опорой на виртуальное пространство. Как показывают данные, полученные в разных странах, оказалось возможным не только осуществить проведение арт-терапевтической работы онлайн, но и модифицировать техники в сторону их

большой пригодности для такого формата работы, достичь порой более широкого охвата потенциальных клиентов. Кроме того, интенсифицировался поиск новых форм работы, включая способы создания творческих и основанных на искусстве виртуальных пространств для терапевтических интервенций, сочетания подходов, ранее казавшихся малосовместимыми.

Как представляется, наиболее значимыми и перспективными для эмпирического исследования являются такие аспекты онлайн арт-терапии как:

- разработка модели для оценки эффективности проводимых онлайн арт-терапевтических интервенций;
- оценка пригодности различных технологий с учетом запросов, клинических, индивидуально-психологических, возрастных, культуральных и иных особенностей клиентов/пациентов;
- формулирование обоснованных мишеней для терапевтической работы;
- совершенствование не только технологических, организационных, но и этических аспектов помощи;
- развитие технологий для пациентов с серьезными нарушениями как психического, так и физического здоровья, для иных целевых групп, и интеграция арт-терапевтических интервенций с иными формами медицинской и/или социально-реабилитационной помощи;
- популяризация арт-терапии и содействие готовности обращения за помощью для широких кругов населения, испытывающего потребность в психологической поддержке.

Библиография

1. American Art Therapy Association.. About Art Therapy. 2013. URL:<http://arttherapy.org>
2. Austin B. D.. Renewing the debate: Digital technology in art therapy and the creative process. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2009, 26(2), 83–85. URL:<https://doi.org/10.1080/07421656.2009.10129745>
3. Choe N. An exploration of the qualities and features of art apps for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2014, 41, 145–154. URL:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.01.002>
4. Collie K., Prins Hankinson, S., Norton, M., Dunlop, C., Mooney, M., Miller, G., & Giese-Davis, J. Online art therapy groups for young adults with cancer. *Arts & Health*. 2017, 9(1), 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1121882>
5. Datlen G., & Pandolfi, C. Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 192–201. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845758>
6. Diggs, L., Lubas, M., & De Leo, G. Use of technology and software applications for therapeutic collage making. *International Journal of Art Therapy*. 2015, 20(1), 2–13. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2014.961493>
7. Fagiolini A., Cuomo A., Frank E. COVID-19 diary from a psychiatry department in Italy. *The journal of Clinical Psychiatry*, 2020, vol. 81, no. 3, p. 20
8. Gomez-Carlier N., Powell S. El-Halawani, M. Dixon. COVID-19 transforms art therapy services in the Arabian Gulf. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 202–210. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845759>
9. Gussak D. E., & Nyce, J. M. To bridge art therapy and computer technology: The visual toolbox. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 1999, 16(4), 194–196. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129478>
10. Hallas, P., & Cleaves, L. ‘It’s not all fun’: Introducing digital technology to meet the emotional and mental health needs of adults with learning disabilities. *International Journal of Art Therapy*. 2017 22(2), 73–83. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1260038>
11. Levy C., Spooner H., Lee, J. Sonke. Telehealth-based creative arts therapy: Transforming mental health and rehabilitation care for rural veterans. *The Arts in Psychotherapy*. 2017, 57. URL:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.010>
12. Lloyd B., & Usiskin M. Reimagining an emergency space: practice innovation within a frontline art therapy project on the France-UK border at Calais. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(3), 132–142. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1786417>
13. Lobban J. Military museum collections and art therapy as mental health resources for veterans with PTSD. *International*

- Journal of Art Therapy. 2020, 25(4), 172–182. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845220>
14. Parker-Bell B. Embracing a future with computers and art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 1999, 16(4), 180–185. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129482>
 15. Shaw L. 'Don't look!' An online art therapy group for adolescents with Anorexia Nervosa. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 211–217. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845757>
 16. The Use of Online CB-ART Interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping. URL:https://fileview.fwdcdn.com/?url=https%3A%2F%2Fmail.ukr.net%2Fapi%2Fpublic%2Ffile_view%2Flist%3Ftoken%3DdGFjoez20gB0MltQMSHl
 17. Thong S. A. Redefining the tools of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2007, 24 (2), 52– 58. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129583>
 18. Usiskin M., Lifeline, frontline, online: adapting art therapy for social engagement across borders. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 183–191. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845219>
 19. World Health Organization Regional Office for Europe. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. URL:<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>
 20. Zubala, A., & Hackett, S. Online art therapy practice and client safety: a UK-wide survey in times of COVID-19. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 161–171. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845221>

Online art therapy: adaptation of the method, indications for use

Anna Yu. Shmiganovskaya

Postgraduate student,
Department of Clinical Psychology and Psychotherapy,
Moscow State Psychological and Pedagogical University,
127051, 29, Sterenka str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: annashmiga@gmail.com

Ol'ga V. Rychkova

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Department of Clinical Psychology and Psychotherapy,
Moscow State Psychological and Pedagogical University,
127051, 29, Sterenka str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: rychkovaov@mgppu.ru

Abstract

The use of online art therapy during the COVID-19 pandemic was the response of the professional community to the challenges of a difficult social situation. The growing demand for psychological assistance, while limiting the possibility of providing it, led to the emergence of new, sometimes original and productive options for art-therapeutic interventions. The article provides an overview of Russian and foreign models of online art therapy that have emerged literally over the past year. A final and verified assessment of the effectiveness of this kind of assistance is a promising task, familiarity with them is necessary, and ideas require their own analysis and comprehension. It is shown that at the present stage, most of the world art therapy community has received a powerful impulse to search for ways to adapt technologies based on the virtual space since the announcement of the quarantine regime. As the data obtained in different countries show, it was possible not only to carry out art therapy work online, but also to modify the techniques in the direction of their greater

suitability for such a format of work, sometimes to achieve a wider coverage of potential clients. In addition, the search for new forms of work has intensified, including ways to create creative and art-based virtual spaces for therapeutic interventions, combining approaches that previously seemed incompatible.

For citation

Shmiganovskaya A.Yu., Rychkova O.V. (2021) Onlain art-terapiya: adaptatsiya metoda, pokazaniya k ispol'zovaniyu [Online art therapy: adaptation of the method, indications for use]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (4A), pp. 44-51. DOI: 10.34670/AR.2021.16.80.005

Keywords

COVID-19, self-isolation, distance format, art therapy, online art therapy.

References

1. American Art Therapy Association.. About Art Therapy. 2013. URL:<http://arttherapy.org>
2. Austin B. D.. Renewing the debate: Digital technology in art therapy and the creative process. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2009, 26(2), 83–85. URL:<https://doi.org/10.1080/07421656.2009.10129745>
3. Choe N. An exploration of the qualities and features of art apps for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2014, 41, 145–154. URL:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.01.002>
4. Collie K., Prins Hankinson, S., Norton, M., Dunlop, C., Mooney, M., Miller, G., & Giese-Davis, J. Online art therapy groups for young adults with cancer. *Arts & Health*. 2017, 9(1), 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1121882>
5. Datlen G., & Pandolfi, C. Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 192–201. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845758>
6. Diggs, L., Lubas, M., & De Leo, G. Use of technology and software applications for therapeutic collage making. *International Journal of Art Therapy*. 2015, 20(1), 2–13. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2014.961493>
7. Fagiolini A., Cuomo A., Frank E. COVID-19 diary from a psychiatry department in Italy. *The journal of Clinical Psychiatry*, 2020, vol. 81, no. 3, p. 20
8. Gomez-Carlier N., Powell S. El-Halawani, M. Dixon. COVID-19 transforms art therapy services in the Arabian Gulf. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 202–210. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845759>
9. Gussak D. E., & Nyce, J. M. To bridge art therapy and computer technology: The visual toolbox. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 1999, 16(4), 194–196. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129478>
10. Hallas, P., & Cleaves, L. 'It's not all fun': Introducing digital technology to meet the emotional and mental health needs of adults with learning disabilities. *International Journal of Art Therapy*. 2017 22(2), 73–83. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1260038>
11. Levy C., Spooner H., Lee, J. Sonke. Telehealth-based creative arts therapy: Transforming mental health and rehabilitation care for rural veterans. *The Arts in Psychotherapy*. 2017, 57. URL:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.010>
12. Lloyd B., & Usiskin M. Reimagining an emergency space: practice innovation within a frontline art therapy project on the France-UK border at Calais. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(3), 132–142. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1786417>
13. Lobban J. Military museum collections and art therapy as mental health resources for veterans with PTSD. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 172–182. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845220>
14. Parker-Bell B. Embracing a future with computers and art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 1999, 16(4), 180–185. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129482>
15. Shaw L. 'Don't look!' An online art therapy group for adolescents with Anorexia Nervosa. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 211–217. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845757>
16. The Use of Online CB-ART Interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping. URL:https://fileview.fwdcdn.com/?url=https%3A%2F%2Fmail.ukr.net%2Fapi%2Fpublic%2Ffile_view%2Flist%3Ftoken%3DdGFjoez20gB0MltQMSHl
17. Thong S. A. Redefining the tools of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2007, 24 (2), 52–58. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129583>

-
18. Usiskin M., Lifeline, frontline, online: adapting art therapy for social engagement across borders. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 183–191. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845219>
 19. World Health Organization Regional Office for Europe. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. URL:<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>
 20. Zubala, A., & Hackett, S. Online art therapy practice and client safety: a UK-wide survey in times of COVID-19. *International Journal of Art Therapy*. 2020, 25(4), 161–171. URL:<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845221>